

週刊

コープぎふ

週刊コープぎふは、
今一番お伝えしたい情報を
週ごとにお届けしています。



2019年10月1週 40号

おとなの健康大学

OTONA'S HEALTH UNIVERSITY

参加無料・要事前申込

10/31(木) 10:00～12:30
(受付 9:30～)

多治見会場

定員/100名(要事前申込・先着順) 参加費/無料

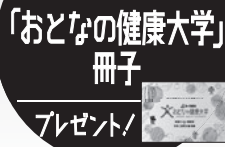
会場/ヤマカまなびパーク 多治見市学習館
多目的ホール(多治見市豊岡町1-55)

お願い/当日は椅子にかけたまま、軽い運動の実技があります。動きやすい服装でご参加ください。駐車台数に限りがありますので、乗せていただくか、公共交通機関をご利用ください。

参加申込方法

- ①お電話でのお申込み…下記までお電話ください。
「氏名」「住所」「電話番号」を
- ②メールでのお申込み…記入し、下記までメールを送信してください。

参加者の方にもれなく



第1部

楽しく気持ちよく動けるようになる!

頑張らない運動術!

いわき ひろみ
岩木 博美先生

株式会社 サンライトフィットネス 代表取締役
日本健康運動指導士会 岐阜県理事/看護師



「頑張らなくてもラクになる」ことが最大の特徴。腰痛・肩こり・膝の痛みなど、身体の不調を抱えた方が、自らの力でそれらを改善できる方法を学ぶことで、身体だけでなく、精神的にも社会的にも自立していくセルフコンディショニングプログラムです。



第2部

しっかり食べて元気に長生き!

長寿の秘訣は 低栄養・ロコモ予防から

ばば みほ
馬場 美穂先生

敷島産業株式会社 クッキングディレクター
管理栄養士/肥満予防健康管理士



高齢者で低栄養の方が増えている事をご存知ですか? 食べているつもりでも必要な栄養素が不足していることも。低栄養の予防は運動器症候群の予防にもなります。元気で長生きする食車の秘訣をご紹介します。



参加者の声

頑張らない運動術では楽しく運動して、体が軽くなり肩こり・腰痛が軽減し、食事セミナーでは、お料理や口腔ケアの大切さがわかりました。コープさんからお土産もいただけてすごく得した気分です。

膝痛で伸びきらない膝。膝をかばって腰は前かがみ。頑張らない運動の後、膝が伸びていました。家でも続けたいと思います。

タンパク質がどれくらい必要かわかりやすかったです。麩菓子もすごく美味しかったです。

生活協同組合 コープぎふ
「コープぎふ おとなの健康大学」事務局

[事務局専用ダイヤル] 受付: 月曜日～金曜日 / 10:00～17:00

TEL.050-3553-0100

[事務局メールアドレス]

coopkenko@gmail.com

協賛: CO-OP共済 主催: 生活協同組合コープぎふ 後援: 岐阜県・岐阜県保険医協会

募集 コープぎふの総代になってみませんか?

総代立候補・推薦
受付期間 9/9～9/30

総代ってなに?

生協は、組合員みんなで出資し、利用し、自分たちの手で運営する組織です。組合員の思いや願いを反映した生協の運営をするため、議決権を持って「総代会」に参加する組合員が総代です。

今年もたくさんのご意見や提案を聞くことができて大変勉強になりました。商品お試し会場も試しながら直に商品説明を聞けたり質問できよかったです。

第21回通常総代会の様子と総代さんの声



組合員さんの熱い想いを知ることができて刺激を受けます。買っただけの生協でしたが自分達の生活にかかせない生協がある事を学ぶ事ができて総代になって良かったなと実感しています。

発言された組合員さんのパワーに感化されました。ポーツと生きていてはいけないと思いました。

総代会や総代会議に出席すると、こんなこと、あんなことの知りたい事が増えてよい場所だと思います。

総代って どんなことをするの?

総代さんにご出席いただく会議は、
任期1年間で計3回です。

①11月中旬～下旬 第1回総代会議

県下各地で開催

総代さんの1年

総代の役割などを説明します。初めて総代になられた方も安心してご参加いただけます。2019年度すすめてきたことの報告と、暮らしの中で感じていることなどを話し合います。

②4月中旬～下旬 第2回総代会議

県下各地で開催

6月の「総代会」の議案をもとに、事前検討いただく会議です。2019年度すすめてきたこと報告や、事業や商品への意見、要望を話し合います。

③2020年6月16日予定 総代会(通常総代会)

岐阜グランドホテル

年に一回、県下各地の総代が、一堂に会する会議です。2019年度すすめてきたことや、2020年度すすめていくことなどの議案を、総代の賛否により決定します。

コープぎふ
組合員の中から
総代 500 名を
選出します

【総代立候補・推薦受付期間】9月9日(月)～9月30日(月)
【資格】2019年8月20日現在で、コープぎふ組合員(本人)の方
【任期】2019年10月中旬から1年間
【お申し込み】右記のご利用地域の支所にお電話いただくか、地域担当職員・店舗サービスカウンター職員にお申し出ください。

お問い合わせ

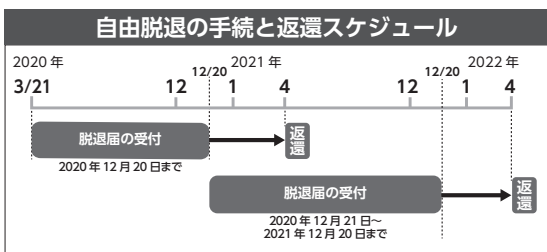
飛騨支所 ☎0120-398-665
益田支所 ☎0120-398-675
恵那中津支所 ☎0120-256-830
多治見支所 ☎0120-278-752
中濃支所 ☎0120-295-130
各務原支所 ☎0120-245-583
岐阜南支所 ☎0120-453-277
岐阜西支所 ☎0120-388-731
西濃支所 ☎0120-479-011
受付時間/9:00～17:00(日曜休み)

脱退時の「出資金の返還時期」及び、減資時の「出資金の一部払戻し時期」を 2020年3月21日より変更します。

コープぎふではこれまで組合員のご都合による脱退(自由脱退)及び、減資(出資口数の減少)について、組合員の利便性を優先して随時、出資金の返還、一部払戻しを行ってまいりました。今回、法令順守の観点から消費生活協同組合法第19条(自由脱退)、第25条(出資口数の減少)に基づく定款に応じ、変更を行います。

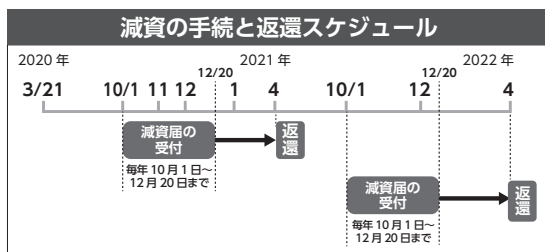
①組合員のご都合による脱退 (自由脱退) 時の 出資金返還時期について

2020年3月21日より、毎年12月20日までの申請受付分については翌年4月に出資金の返還をさせていただきます。



②減資した口数に応じた 出資金を払い戻す 時期について

2020年3月21日より、毎年10月1日から12月20日までの申請受付期間として、翌年4月に出資金の返還をさせていただきます。



※県外への転居や組合員ご本人がお亡くなりになった場合など(法定脱退)は従来と同様に商品代金のご精算完了後に随時、出資金の返還をさせていただきます。

お問い合わせ コープぎふ 経営グループ ☎058-370-6862 受付/9:30～17:30 (土・日曜休み)

商品案内 10月1週 P1

014 産直豚パラパラミンチ
凍 500g
毎週扱い予定

虹の会 Best Price! 580円 (税込626円)

飛騨支所 衣笠貴紀さんが聴いた声

組合員さん 大変便利です。上の子があまりお肉を食べてくれないので、カレーライスやチャーハンなどに混ぜています。使いたい分だけ使えるし、子どもも細かいミンチなら気にせず食べてくれるので冷凍庫に常備しています。

商品案内 10月1週 P1

024 生芋 にぎりこんにやく
蔵 200g

お試し規格のため3点まで **90円** (税込97円)

中濃支所 鈴木雅子さんが聴いた声

組合員さん こんにやくが嫌いでも食べられなかった息子が、このこんにやくを出したら「生臭くなくて美味しい!」と言って食べられました。旦那からも「また、あのこんにやくを煮てくれ」ってリクエストされます。このこんにやくを食べたら、他のこんにやくは食べられないくらい美味しいです!!

虹の会とは 商品の取引先・生産者さんが、生協と組合員さんと連携して、組合員の皆さんの「くらしの願い」に応える商品づくりを進めるために設立された会です。虹の会 Best Price! は Best Price! よりもお値打ちな価格です。

食生活改善普及運動

9月1日(日)～30日(月)は食生活改善普及運動月間です。野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少、牛乳・乳製品の摂取習慣を身につけることを目標に全国的に取り組みます。

テーマ **食事をおいしく、バランスよく**

●おいしく減塩 1日マイナス2g

1日の食塩摂取量は8g未満が目標とされています。現状は9.9g、マイナス2gの減塩を目標に食生活の改善を呼びかけます。

このマークが目印

減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

コープぎふのお店ではチラシやPOPを掲示して健康的な食生活を呼びかけています。

資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」
詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

住宅 名古屋駅前講座

参加費無料 要予約

9月28日(土) 10:00～16:30

会場 ウィンクあいち 12階(名古屋市中村区名駅4丁目4-38) 名古屋駅から徒歩3分
新築・リフォームに必要な情報が半日でわかる人気講座です。興味ある講座のみの参加も大歓迎です。

『新築講座』 1208会議室 低金利&増税後にスタートする家づくり

午前	午後	
① 10:00～13:30～		家づくりを成功させるためのはじめの一步
② 10:55～14:15～		新築の予算とコストダウンの知恵
③ 11:40～		NEW新築のためのキッチン・バスルーム・メーカー別比較講座
	15:00～	増税後の制度活用術

3時間目終了後は質問・相談タイム

『リフォーム講座』 1207会議室 見積もりを取る前に! 知っておくと差がつくリフォームの基礎知識

午前	午後	
① 10:00～13:30～		こっそり話すリフォーム業界の裏事情
② 10:55～14:15～		人生100年時代のリフォーム術 受講特典 住まいの健康診断実施割引券プレゼント
③ 11:40～		外壁&屋根 塗替えのコツ 受講特典 外回り診断無料券プレゼント
	15:00～	キッチン・バスルーム・メーカー別比較講座

3時間目終了後は質問・相談タイム

お問い合わせ コープぎふ 住宅事業部 ☎ 0120-706-866 受付/9:00～17:00 (月～土)

コープのお店 みなさまのご来店をお待ちしています

増税前のコープ決算市

9月28日(土)～30日(月)

買い置きできる商品のお求め忘れはございませんか?

CO・OP共済ニュース

さまざまな災害や被害に。分かりやすい支払い基準で、確かな安心をお届けします。

CO・OP火災共済 + 自然災害共済 プラスして付けられます!

CO・OP火災共済 安心のポイント

- あんしん 1 70%以上の焼破損割合で全壊損扱い。
- あんしん 2 「落雷」による被害も保障。
- あんしん 3 「再取得価額」で保障します。

※再取得価額は、契約引受団体であるこくみん共済 coop (全労済) が定めた標準的価額となります。

取扱団体/日本コープ共済生活協同組合連合会 ※ここでは保障内容の一部を掲載しております。詳しくは加入申込書付添物をご覧ください。
契約引受団体/全国労働者共済生活協同組合連合会 (こくみん共済 coop (全労済)) (CO・OP火災共済に加入するには) 出資金をお支払いいただき、お近くの生協および都道府県労働者の組合員になることが必要です。

お問い合わせ ☎ 0120-6031-43

- ご加入や現在のご契約に関するお問い合わせ → ご用件番号 [1] をご選択ください (CO・OP火災共済コールセンター) 受付時間 月～土(祝日営業)9:00～18:00 年末年始は休み
- 共済事故(住宅損害)の受付に関するご連絡 → ご用件番号 [0] をご選択ください (CO・OP火災共済事故受付センター) 受付時間 24時間 365日

葬祭サービス 葬儀学習会のご案内

日時	会場
10月4日(金) 10:30	フローラメモリアルホールひだ (高山市下切町227番地) ※提携社会場 ※下記案内図参照
10月9日(水) 10:30	恵那店 (恵那市長島町中野2丁目5-1)
10月16日(水) 12:00	フローラメモリアルホール萩原 (下呂市萩原町上呂1548-4) ※提携社会場 ※下記案内図参照
10月17日(木)	多治見店 (多治見市京町4-109)

内容

- 葬祭サービスの概要
- 前もって考えておきたいこと、通夜・葬儀の流れ
- 質疑応答

対応

コープぎふ 葬祭サービス担当

参加申し込み

開催日前日までに電話にてお申し込みください

お問い合わせ コープぎふ 葬祭サービス ☎ 058-370-6038 受付/9:00～17:00 (日曜休み)